



AJUNTAMENT
DE PRADES

COMUNICAT TÈCNIC Nº1

TMCD 21K – TMCD 12K – TREK12 – START TRAIL5K

31 MARÇ 2019

RETIRADA DE DORSALS

Podeu retirar els dorsals de la cursa a:

- **BOTIGA DECATHLON VILA-SECA**
 - Dissabte TARDA 30 MARÇ.
 - Horari 18:30 a 20:30h
- **ZONA CURSA PRADES: Plaça major. Ajuntament**
 - Diumenge 31 MARÇ:
 - Noves Inscripcions: 8:15 a 8:30h (excepte START TRAIL 5K)
 - Horari:
 - 8:15 a 9:00 TMCD21K
 - 8:45 A 9:45 TMCD12 + TREK 12
 - 9:45 A 10:15 START TRAIL 5K
- **Documentació a presentar*:**
 - DNI o document acreditatiu.
 - Targeta Federativa vàlida qui en tingui.

*Nota:

 - es pot retirar el dorsal d'un company presentant originals, fotocòpies o foto dels documents.
 - En cas de no presentar la llicència (qui hagi dit que la té) caldrà abonar l'import de la llicència temporal. L'import de la llicència temporal el dia de la cursa té un cost de 5€.

DORSALS i CRONOMETRATGE

- Portareu 1 dorsals SENSE xip integrat. El dorsal no reutilitzable.
- Cronometratge NATURETIME-NOVOTIMING: el Trail Prades farà, servir un sistema de cronometratge sense xip a través d'una aplicació. Això implica que teniu que portar el vostre dorsal ben visible a l'entrada a meta per tal que es vegi bé el número. A meta, si entreu molt seguits potser us faran una petita retenció per llegir-vos el dorsal, però no afectarà al temps.

MARCATGE

La cursa presenta següent marcatge:

- 21k-12k (Trail/ Trek): Cinta blanca i taronja amb logotips de TRAILSERIES21K.



AJUNTAMENT
DE PRADES

- Start Trail 5k: Cinta Groga-negra fins a la cruïlla del km 2.2. A partir d'aquí cinta BLANCA-TARONJA fins a meta.
- El recorregut no té cap marca al terra (pintura ni guix), per tant necessiteu aixecar la vista a les cruïlles.
- Aproximadament hi ha una cinta cada 30-50m. Per aquest motiu si feu més de 300m sense cintes, dubteu del recorregut:
 - Si teniu GPS seguiu la ruta correcta.
 - Si no teniu GPS desfeu el camí fins trobar la darrera cinta.
 - El recorregut es repassarà just abans dels pas dels primers corredors.
 - Davant d'alguna incidència, truqueu al telèfon que surt al dorsal.
- Fletxes de direcció i senyals de precaució per caiguda al pont del riu Prades. I senyals de Precaució per CREUAMENT CARRETERA.
- **SEPARACIÓ DE CURSES:** Les curses només es separen abans d'arribar al Coll del Bosc: els de 21k agafen desviament cap al Tossal Baltasana mentre que els 12k segueixen recte al Coll del Bosc. Serà el km 2.6
- Reviseu els mapes a secretaria de cursa abans de la sortida.
- Fixeu-vos bé en les cruïlles i seguiu les cintes.

MEDIAMBIENT

- **ATENCIÓ:** seguint les pautes medioambientals i amb la intenció de ser cursa **eco-race** i conscienciar als esportistes, **EN AQUESTA CURSA NO TROBAREU CAP GOT EN CAP AVITUALLAMENT. US RECOMANEM PORTAR SISTEMA PER PODER AGAFAR LIQUID DELS BIDONS: GOT REUTILITZABLE PER EXEMPLE.**
 - **Aquesta mesura no és ni per un estalvi econòmic. Es tracta de gaudir de la muntanya deixant el mínim impacte possible. Us demanem comprensió i col·laboració.**
 - **No està permès veure al galet (a morro) per motiu de salut pública. Qui no en porti got se li servirà beguda a les mans.**



AJUNTAMENT
DE PRADES

METEOROLOGIA

Capital: Prades (altitud: 951 m)

Latitud: 41° 18' 35" N - **Longitud:** 0° 59' 17" E - **Posició:** Ver localización

Zona de avisos: Prelitoral sur de Tarragona

[Descargar XML](#)

vie 29		sáb 30				dom 31	
12-18 h	18-24 h	00-06 h	06-12 h	12-18 h	18-24 h	00-12 h	12-24 h
6°C	3°C	1°C	11°C	6°C	3°C		
Probabilidad de precipitación							
0%	0%	0%	0%	0%	5%	90%	100%
Cota de nieve a nivel de provincia (m)							
Temperatura mínima y máxima (°C)							
1 / 13		0 / 12				2 / 11	
Sensación térmica mínima y máxima (°C)							
-1 / 13		-3 / 12				-1 / 11	
Humedad relativa mínima y máxima (%)							
45 / 90		65 / 100				80 / 100	
Dirección y velocidad del viento (km/h)							
SE 	SE 	NE 	SE 	SE 	E 	E 	E
15	10	5	15	15	10	15	15
Racha máxima (km/h)							

S'espera un dia amb núvols i possibilitat alta de plugims. Temperatura freda entre 2 i 11 °C. Seguiu l'evolució durant el dissabte 30 de març per veure l'horari de la pluja i la intensitat.

AVITUALLAMENTS

Cursa 12km i caminadors:

- Cruïlla: Av2 – km 6,3: Aigua + ISOTÒNIC APTONIA + Coca-cola + taronges + galetes + fruits secs + lllaminadures + barretes APTONIA

Cursa 21km:

- Font de Pagès: Av1 – km 7,5: Aigua + ISOTÒNIC APTONIA + Coca-cola + taronges + galetes + fruits secs + lllaminadures + barretes APTONIA



AJUNTAMENT
DE PRADES

- Cruïlla: Av2 – km 14,6: Aigua + ISOTÒNIC APTONIA + Coca-cola + taronges + galetes + fruits secs + laminadures + barretes APTONIA
- **Meta:** Plàtans / bolleria / Entrepans / Patates chips Frit Ravich / Fruits Secs / aigua / Coca-cola / Cervesa / Aquarius / Caldo Aneto / VitaCoco

GENERAL

- A nivell general us recomanem consultar la web, sobretot, per consultar el **programa i Reglament**.
- Hi haurà tres sortides.
 - **9:30** sortida TRAIL MCD **21KMS**
 - **10:00** Sortida TRAIL TMCD **12KMS** – **TREK 12K-**
 - **10:15** Sortida lliure **START TRAIL 5K**
- **Entrega de premis.** Amb la intenció de no fer esperar els corredors gaire temps mirarem de fer l'entrega de premis a partir de les **12:30 /12:45**
- **Dutxes.** A la zona poliesportiva hi ha les dutxes, vestuaris i WC. A 300m de meta.
- **Controls de pas.** Poden haver controls de pas en diferents punts del recorregut

SEGURETAT

- **Respecteu** la flora i la fauna així com a tothom que estigui gaudint de l'entorn i la natura. Tot i esta fent una cursa, els camins estan oberts a tothom i el recorregut transcórrer per zones properes a urbanitzacions, pel què us podeu trobar altres persones, a peu o btt o passejant animals. La cursa transcorre per el EIN Poblet-Muntanyes de Prades i per tant cal extremar el respecte per trobar i conservar la muntanya neta: feu servir les escombraries dels punts d'avituallament.
- **Recorregut:** el recorregut combina trams de pista amb corriols ben marcats, així com corriols més "aventurers" amb vegetació. Cal ser prudents amb les branques properes als camins. Es recomana portar **gorra i ulleres protectores**.
- **Recorregut humit:** degut a la possible pluja d'edimenge, el bosc pot estar humit amb alguna arrel relliscosa. Lleugers trams de fang.



AJUNTAMENT
DE PRADES

- **Creuament carretera.** La carretera es creua 2 vegades (no START TRAIL 5K). La primera vegada és a 300m de la sortida. La segona és passat el Coll del Bosc (km 11,8 al TMCD21 / km 3,7 al TMCD12). En les dues ocasions, els Mossos d'Esquadra estaran regulant el tràfic. Tot i així **creueu amb seguretat!!**
- **SERVEIS A PRADES:** Al poble de Prades trobareu tots els serveis com botigues, bars, restaurants, i allotjaments:

Càmping Prades Park

El **Càmping Prades Park** està ubicat en un paratge i vegetació abundant de pins, xops, castanyers, alzines, i roures; la qual cosa permet gaudir d'un descans en un bon entorn natural.



www.campingprades.com

Al **Camping PRADES** us tenen preparada una **OFERTA** d'allotjament pel cap de setmana de la **UTMCD**:

- **Pack Refugi:** Llit + Guardarropa + Esmorzar = **23€**
- **Esmorzar:** 6€ (tipus buffet: llet, café, cereals, pa torrat amb mermelades, pa amb tomàquet i embotits, aigua i suc)

A més a més tindreu un **% de descompte** sobre les **TARIFES** normals.

Podeu contactar amb ells per tal de fer la vostra reserva al telèfon 977 868 270 o via correu-e a camping@campingprades.com

Bona Cursa a tots!!!



AJUNTAMENT
DE PRADES